

## أستبانة قياس النمط الحياتي لطلاب وطالبات المرحلة الثانوية (أطلس - منقح 2018)

عزيزي الطالب/عزيزتي الطالبة، إن الغرض من هذا الاستبيان هو قياس نمطك الحياتي بما في ذلك مستوى نشاطك البدني وبعض العادات الغذائية والحياتية، لذا نرجو منك التكرم بالإجابة على الأسئلة بكل دقة وصدق وبدون زيادة أو نقصان، مؤشراً على المربع الذي يمثل أفضل إجابة لك، علماً بأن المقصود بالممارسة هي الممارسة المنتظمة للنشاط البدني، هذا ونؤكد لكم بأن المعلومات التي ستدلي بها ستظل سرية وستستخدم للبحث العلمي فقط.

الاسم (اختياري): ..... تاريخ تعبئة الاستبانة: .....

1- اسم المدرسة: ..... 2- الحي أو المنطقة: .....

3- الصف: ..... 4- العمر (لأقرب سنة): .....

5- الوزن (كجم): ..... 6- الطول (سم): ..... 7- محيط الخصر (سم): .....

الرجاء اختيار إجابة واحدة فقط من الاسئلة التالية والتأشير على المربع المناسب:

### الجزء الأول:

8- كم يوم في الأسبوع تمارس بانتظام رياضة المشي؟

- لا أمارس  يوم واحد  يومان  3 أيام  4 أيام  
 5 أيام  6 أيام  7 أيام (يوميًا)

9- في حالة ممارستك المشي بانتظام، ما هي طبيعته في الغالب؟

- مشي بطيء  مشي معتدل السرعة  مشي سريع

10- في حالة ممارستك المشي بانتظام، كم تستغرق من الوقت في كل يوم؟

..... دقيقة في كل يوم

11- كم مرة في اليوم تقوم بصعود الدرج سواء في المدرسة أو في المنزل أو معاً؟ (دور واحد يساوي مرة واحدة،

ودوران يساويان مرتان، أما صعود دور واحد مرتين في اليوم فيساوي مرتان، وهكذا)

- لا استخدم الدرج  مرة واحدة  مرتان  3 مرات  
 4 مرات  5 مرات  أكثر من ذلك (كم مرة .....

12- كم يوم في الأسبوع تمارس بانتظام رياضة الهرولة أو الجري أو كلاهما سواء على الأرض أو السير

المتحرك؟

- لا أمارس  يوم واحد  يومان  3 أيام  4 أيام  
 5 أيام  6 أيام  7 أيام (يوميًا)

13- في حالة ممارستك الهرولة أو الجري بانتظام، كم تستغرق من الوقت في كل يوم؟

..... دقيقة في كل يوم

14- كم يوم في الأسبوع تقوم بانتظام بركوب الدراجة العادية أو الدراجة الثابتة المنزلية أو كلاهما؟

لا أستخدم  يوم واحد  يومان  3 أيام  4 أيام  
 5 أيام  6 أيام  7 أيام (يوميًا)

15- في حالة استخدامك الدراجة العادية أو الدراجة الثابتة المنزلية بانتظام، كم تستغرق من الوقت في كل يوم؟

..... دقيقة في كل يوم

16- كم يوم في الأسبوع تمارس السباحة بانتظام؟

لا أمارس  يوم واحد  يومان  3 أيام  4 أيام  
 5 أيام  6 أيام  7 أيام (يوميًا)

17- في حالة ممارستك السباحة بانتظام، كم تستغرق من الوقت فعلياً في كل يوم؟

..... دقيقة في كل يوم

18- كم يوم في الأسبوع تمارس بانتظام أنشطة رياضية معتدلة الشدة وغير مجهدة بدنياً غير الأنشطة السابق ذكرها

(مثل كرة الطائرة، تنس الطاولة، البولينج، الريشة الطائرة، وما شابه ذلك)

لا أمارس  يوم واحد  يومان  3 أيام  4 أيام  
 5 أيام  6 أيام  7 أيام (يوميًا)

19- في حالة ممارستك تلك الرياضات معتدلة الشدة بانتظام، كم تستغرق من الوقت فعلياً في كل يوم؟

..... دقيقة في كل يوم

20- كم يوم في الأسبوع تمارس بانتظام أنشطة رياضية مرتفعة الشدة ومجهدة بدنياً غير الأنشطة السابق ذكرها (مثل كرة

السلة، كرة اليد، كرة القدم، التنس الأرضي، الاسكواش، الخ)

لا أمارس  يوم واحد  يومان  3 أيام  4 أيام  
 5 أيام  6 أيام  7 أيام (يوميًا)

21- في حالة ممارستك تلك الرياضات مرتفعة الشدة بانتظام، كم تستغرق من الوقت فعلياً في كل يوم؟

..... دقيقة في كل يوم

22- كم يوم في الأسبوع تمارس بانتظام رياضات الدفاع عن النفس (مثل الجودو، الكاراتيه، التايكواندو)؟

لا أمارس  يوم واحد  يومان  3 أيام  4 أيام  
 5 أيام  6 أيام  7 أيام (يوميًا)

23- في حالة ممارستك لرياضات الدفاع عن النفس بانتظام، كم تستغرق من الوقت فعلياً في كل يوم؟

..... دقيقة في كل يوم

24- كم يوم في الأسبوع تمارس بانتظام التمرينات السويدية أو تدريبات الأثقال (من أجل تقوية العضلات) ؟

- لا أمارس  يوم واحد  يومان  3 أيام  4 أيام  
 5 أيام  6 أيام  7 أيام (يوميًا)

25- في حالة ممارستك التمرينات السويدية أو تدريبات الأثقال بانتظام، كم من الوقت تستغرق فعلياً في كل يوم؟

..... دقيقة في كل يوم

26- كم يوم في الأسبوع تقوم بانتظام بممارسة أعمال بدنية منزلية ( مثل العمل في الحديقة المنزلية من قص الأشجار أو

تنسيقها، حرق الأرض، أو كنس المنزل، غسل المنزل، غسل الملابس، غسل السيارة، الخ)؟

- لا أمارس  يوم واحد  يومان  3 أيام  4 أيام  
 5 أيام  6 أيام  7 أيام (يوميًا)

27- في حالة قيامك بانتظام بممارسة أعمال بدنية منزلية، كم من الوقت تستغرق في كل يوم؟

..... دقيقة في كل يوم

28- بالنسبة للبنات، كم يوم في الأسبوع تقومين بانتظام بممارسة الرقص (سواء مع صديقاتك أو وحدك في المنزل) ؟

- لا أمارس  يوم واحد  يومان  3 أيام  4 أيام  
 5 أيام  6 أيام  7 أيام (يوميًا)

29- بالنسبة للبنات، في حالة قيامك بانتظام بممارسة الرقص ، كم من الوقت تستغرقين في كل يوم؟

..... دقيقة في كل يوم

30- عند ممارستك النشاط البدني ( أو الرياضي)، أين يكون غالباً مكان الممارسة؟

- في المنزل  في المدرسة  في الشارع أو الساحات أو الحدائق العامة  
 في مركز صحي أو ترويحي أو نادي رياضي  أماكن أخرى (فضلاً أذكرها):

.....

31- مع من تمارس النشاط البدني ( أو الرياضي) في المعتاد؟

- لا أحد  مع الأصدقاء  مع الأقارب  مع زملاء الدراسة  
 مع الوالدين  مع آخرين (فضلاً أذكر من هم):

.....

32- متى عادة تمارس النشاط البدني (أو الرياضي) ؟

- صباحاً  بعد الظهر أو بعد العصر  مساءً  
 لا يوجد وقت محدد للممارسة

33- في حالة ممارستك النشاط البدني بانتظام، ما هي أهم الأسباب وراء ذلك ؟ (لمن لا يمارس النشاط البدني بانتظام فيقوم بالإجابة على السؤال رقم 34)

- من أجل الصحة
- من أجل إنقاص الوزن
- للالتقاء بالأصدقاء
- للترويح
- من أجل المنافسة
- لأسباب أخرى (فضلاً، أذكرها) : .....

34- في حالة عدم ممارستك النشاط البدني بانتظام، ما هي أهم الأسباب وراء ذلك ؟ (لا يتم الإجابة على هذا السؤال لمن يمارس النشاط البدني بشكل منتظم)

- عدم وجود الوقت
- غير مقتنع بأهمية النشاط البدني
- لا يوجد مكان ملائم للممارسة
- لظروف صحية تمنعني من الممارسة
- أخشى انتقاد زملائي أو أقربيائي/زميلاتي أو قريباتي
- لا أجد أحد يمارس النشاط البدني معي
- لأسباب أخرى (فضلاً، أذكرها) : .....

### الجزء الثاني:

35- كم من الوقت تقريبا تقضيه يومياً في مشاهدة التلفزيون أو الفيديو (أو معا) خلال أيام الدراسة (وسط الأسبوع)؟

- لا أشاهد التلفزيون
- نصف ساعة
- ساعة
- ساعتان
- 3 ساعات
- 4 ساعات
- 5 ساعات
- أكثر من 5 ساعات (فضلاً حدد المدة): .....

36- كم من الوقت تقريبا تقضيه يومياً في استخدام الكمبيوتر أو الانترنت أو كلاهما خلال أيام وسط الأسبوع؟

- لا استخدم الكمبيوتر
- نصف ساعة
- ساعة
- ساعتان
- 3 ساعات
- 4 ساعات
- 5 ساعات
- أكثر من 5 ساعات (فضلاً حدد المدة): .....

37- كم من الوقت تقريبا تقضيه يومياً في مشاهدة التلفزيون أو الفيديو (أو معا) خلال أيام إجازة نهاية الاسبوع ؟

- لا أشاهد التلفزيون
- نصف ساعة
- ساعة
- ساعتان
- 3 ساعات
- 4 ساعات
- 5 ساعات
- أكثر من 5 ساعات (فضلاً حدد المدة): .....

38- كم من الوقت تقريبا تقضيه يومياً في استخدام الكمبيوتر أو الانترنت أو كلاهما خلال أيام إجازة نهاية الاسبوع ؟

- لا استخدم الكمبيوتر
- نصف ساعة
- ساعة
- ساعتان
- 3 ساعات
- 4 ساعات
- 5 ساعات
- أكثر من 5 ساعات (فضلاً حدد المدة): .....

39- كم في العادة تبلغ ساعات نومك اليومية تقريباً خلال أيام الدراسة (وسط الأسبوع) ؟

- 3 ساعات أو أقل     4 ساعات     5 ساعات     6 ساعات  
 7 ساعات     8 ساعات     9 ساعات     10 ساعات أو أكثر

40- كم في العادة تبلغ ساعات نومك اليومية تقريباً خلال أيام إجازة نهاية الأسبوع ؟

- 3 ساعات أو أقل     4 ساعات     5 ساعات     6 ساعات  
 7 ساعات     8 ساعات     9 ساعات     10 ساعات أو أكثر

### الجزء الثالث:

41- كم يوم في الأسبوع تتناول الفطور في المنزل ؟

- لا أتناول أبداً     يوم واحد     يومان     3 أيام  
 4 أيام     5 أيام     6 أيام     7 أيام (يوميًا)

42- كم يوم في الأسبوع تتناول المشروبات السكرية (مثل المشروبات الغازية، العصائر المعلبة، والمشروبات المحلاة) ؟

- لا أتناول أبداً     يوم واحد     يومان     3 أيام  
 4 أيام     5 أيام     6 أيام     7 أيام (يوميًا)

43- كم يوم في الأسبوع تتناول الخضراوات (سواء الطازجة مثل السلاطة أو المطبوخة مع الطعام) ؟

- لا أتناول أبداً     يوم واحد     يومان     3 أيام  
 4 أيام     5 أيام     6 أيام     7 أيام (يوميًا)

44- كم يوم في الأسبوع تتناول الفواكه الطازجة ؟

- لا أتناول أبداً     يوم واحد     يومان     3 أيام  
 4 أيام     5 أيام     6 أيام     7 أيام (يوميًا)

45- كم يوم في الأسبوع تتناول الحليب أو اللبن أو منتجات الألبان كالجبن والزبادي واللبننة ؟

- لا أتناول أبداً     يوم واحد     يومان     3 أيام  
 4 أيام     5 أيام     6 أيام     7 أيام (يوميًا)

46- كم يوم في الأسبوع تتناول الوجبات السريعة سواء خارج المنزل أو داخله (مثل: الهامبرجر، والسجق والهوت

دوق، والكنتاكي، والشاورما ، أو ما شابه ذلك ؟

- لا أتناول أبداً     يوم واحد     يومان     3 أيام  
 4 أيام     5 أيام     6 أيام     7 أيام (يوميًا)

47- كم يوم في الأسبوع تتناول البطاطا المقلية (الفرنش فرايز ، والشبس) ؟

- لا أتناول أبداً     يوم واحد     يومان     3 أيام  
 4 أيام     5 أيام     6 أيام     7 أيام (يوميًا)

48- كم يوم في الأسبوع تتناول كعك أو بسكويت أو كيك أو دونات، (أو جميعها) ؟

- لا أتناول أبداً  يوم واحد  يومان  3 أيام  
 4 أيام  5 أيام  6 أيام  7 أيام (يوميًا)

49- كم يوم في الأسبوع تتناول الحلويات أو الشوكولاته ؟

- لا أتناول أبداً  يوم واحد  يومان  3 أيام  
 4 أيام  5 أيام  6 أيام  7 أيام (يوميًا)

50- كم يوم في الأسبوع تتناول مشروبات الطاقة (مثل ريد بول، أو باور هورس، أو بايسن، أو غيرهم) ؟

- لا أتناول أبداً  يوم واحد  يومان  3 أيام  
 4 أيام  5 أيام  6 أيام  7 أيام (يوميًا)

### الجزء الرابع:

51- ما هو أعلى مؤهل تعليمي (الشهادة العلمية) للأب؟

- المتوسطة أو أقل  الثانوية  الجامعية  الماجستير أو الدكتوراه

52- ما هو أعلى مؤهل تعليمي (الشهادة العلمية) للأم؟

- المتوسطة أو أقل  الثانوية  الجامعية  الماجستير أو الدكتوراه

53- ما هو معدل الدخل الشهري للأسرة (تقريباً)؟

- 5000 ريال أو أقل  5001 - 10000 ريال  10001 - 15000 ريال  
 15000 - 20000 ريال  20001 - 25000 ريال  أكثر من 25000 ريال

شاكرين لك حسن تجاوبكم